Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(1), 44-55, 2017
www.sportifbakis.com
E-ISSN:2148-905X

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL(PSİKOLOJİK) İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

[1]Ahmet GÖNENER[ABDE], [2]Arda ÖZTÜRK[ACD]

[3]Ozan YILMAZ[ABCD]

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkanların Sağlanması (Funds Collection)

Özet: Bu araştırmada, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine olan etkisini yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve algılanan akademik başarı durumuna göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2015-2016 öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören tesadüfi yöntemle seçilen 182 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, öğrencilerin mental iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla Tennant ve arkadaşları (2007), tarafından geliştirilen ve Keldalı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği"; Mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği" ve bağımsız değişkenlerle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulguları mental (psikolojik) iyi olma düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde mental iyi olmanın mutluluğu olumlu etkilediğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: *Spor Bilimleri, Üniversite Öğrencisi, Mental İyi Oluş, Mutluluk.*

[1]Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[3]Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

THE EFFECTS OF MENTAL (PSYCHOLOGICAL) WELL BEING LEVELS ON HAPPINESS LEVELS OF KOCAELI UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCE

Abstract: *In this study, it was aimed to investigate whether mental (psychological) well-being has an effect on the level of happiness of Kocaeli University Faculty of Sports Science students according to age, gender, department, class and perceived academic achievement. The research group constitutes 182 randomly chosen students in the 2015-2016 school year. In the study in order to evaluate mental well-being levels of the students "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale" which was developed by Tennant et al. (2007) and adapted to Turkish by Keldalı (2015) and in order to evaluate happiness levels of the students "Happiness Scale of Oxford" which was developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Sapmaz (2012) and in order to gather information on socio-demographic backgrounds of the students a personal information form developed by the researchers were used as data gathering tools. According to the findings of the research, there was a significant positive correlation between mental (psychological) well-being and happiness. As a result this study showed that mental well-being has a positive effect on happiness for Kocaeli University Faculty of Sports Science Students.*

Keywords: *Sports Science, University Student, Mental Well-Being, Happiness*

SUMMARY

Aim: The aim of this research was to examine the effect of the mental (psychological) well-being on the level of happiness according for Kocaeli University Faculty of Sports Sciences students according to age, sex, department, class and perceived academic achievement.

Method: 182 university students attending Kocaeli University Sports Science Faculty in 2015-2016 academic year participated in the research. The mean age of the sample is (21.97 ± 2.45) years. In the study in order to evaluate mental well-being levels of the students "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale" which was developed by Tennant et al. (2007) and adapted to Turkish by Keldalı (2015) and in order to evaluate happiness levels of the students "Happiness Scale of Oxford" which was developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Sapmaz (2012) and in order to gather information on socio-demographic backgrounds of the students a personal information form developed by the researchers were used as data gathering tools. In the analysis of the data, SPSS 21.0 program was used. and in order to find significant differences Independent Samples t test was used in the comparisons with two independent variables and One Way ANOVA was used for three or more independent comparisons. Also Pearson-Correlation was used for the relationship between dependent and independent variables of the research, and effect was tested by regression analysis. The findings were evaluated at a significance level of 0.05.

Findings: In the research findings, it was seen that while the mental (psychological) well-being average score was (55,31 ± 9,79) happiness level average score was (100,70 ± 15,91) for the students participating in the research. Also according to analyze results of Pearson-Correlation test it was seen that there was a statistically significant relationship between mental (psychological) well-being and happiness ($r = 0.643$, $p = 0,000 < 0.05$) According to Independent Samples t test results there was no significant difference between mental well-being scores of the students according to their gender ($t = -1,661$; $p = 0.098$). However, it was observed that the mental (psychological) well-being scores (mean = 56.54) and the mental (psychological) well-being scores (mean = 54.14) were higher for male students. When the mental scores of the students were compared according to the age, department, class and academic achievement variables, the difference between the mental (psychological) well-being mean and the age variable was statistically significant ($F = 2,766$; $p = 0,043 > 0,05$). However, the difference between the mental (psychological) well-being scores and the departmental variables was not statistically significant ($F = 0.994$, $p = 0.397 > 0.05$). In addition, the difference between the mental (psychological) well-being mean and the class variable was not statistically significant ($F = 0,488$; $p = 0,744 > 0,05$). According to analyze results the difference between the mental (psychological) well-being average score and the academic success variable was not statistically significant ($F = 0,649$; $p =$

0,691> 0,05). The mean scores of happiness according to the gender of the students were not statistically significant (t = -1,752; p = 0,082 <0,05). However, male students 'happiness scores (mean = 102.79) and female students' happiness scores (mean = 98.70) were higher. The difference between the mean scores of happiness according to the age, department, class and academic achievement variables of the average of happiness scores of students was statistically significant (F = 3,895, p = 0,010 <0,05). There was no statistically significant difference between the average scores of happiness and departmental change (F = 0,533, p = 0,660> 0,05). The difference between the mean scores of happiness and classroom variables was not statistically significant (F = 0,880, p = 0,477> 0,05). In addition, the difference between the mean scores of happiness and academic achievement was not statistically significant (F = 0,198, p = 0,977> 0,05)

Conclusion: As a result this study showed that mental well-being has a positive effect on happiness for Kocaeli University Faculty of Sports Science Students.

1. GİRİŞ

Psikoloji, "iyi olma" (well-being) kavramını esas olarak, pozitif ve negatif duyguların dengelenmesi ile bireyin mutluluğunu esas alan "hedonik" ve bireyin nasıl iyi olacağını anlaması üzerine kurulan "eudaimonik" olmak üzere iki ana yaklaşım ile ele almıştır. Hedonik yaklaşım, öznel iyi oluş olarak da adlandırılmakta ve bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle, genellikle olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu şeklinde tanımlanan "mutluluk" üzerine odaklanmaktadır. Eudaimonik yaklaşım ise, bireyin kendisini kabul etmesi, diğer insanlarla etkili iletişim kurması, özerk olması, yaşamda anlam ve amaç bulması, çevresel olanaklarını kullanarak kişisel gelişimini sağlaması esasına dayalıdır. Kısaca "tam ve derinden doyum verici bir şekilde hayat yaşama" üzerine odaklanmaktadır (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001).

Mental (psikolojik) iyi olma, bireyin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bir başka tanımda ise, bireyin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, bireysel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002).

Mental (psikolojik) iyi olma düzeyi yüksek olan birey, kendisini ve çevresinde olan biteni merak eder, öğrenme eğilimindedir. Yaratıcı bir şekilde kendilerini ifade eden ve hayatından memnun olan birey, ihtiyaçları karşılandığı doğrultuda mutluluk (esenlik) duygusunu geliştirir. Ryan ve Deci (2001), günlük yaşam işleyişin düzeni ile gelen psikolojik refahı, tek başına 'mutluluk' (hedonik) kavramı ile açıklanabileceğini vurgulamışlardır (Bal ve Gülcan, 2014). Bu sebeple, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin mental iyi olma hali ile mutluluk ilişkilerine yönelik bir içerik oluşturulacaktır.

Her sene milyonlarca öğrenci üniversiteye başlamaktadır. Öğrencilerin üniversite öğrenimini sürdürürken pek çok sorunla karşılaştıkları bilinmektedir. Lise ortamından üniversite ortamına gelen öğrenciler, genel olarak ailesinin yanından

ayrılmanın ve üniversitedeki öğrenim sisteminin getirdiği yeni ortama uyum sağlama, kendi kararlarını alma, sorumluluk alıp bunun sonucuna katlanma, derslerde başarılı olma, beslenme, barınma ihtiyaçlarını karşılayabilme ve arkadaş edinme gibi pek çok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunlarla başa çıkamayan öğrencilerde psikolojik sorunlar (depresif eğilimlere, genel kaygı gibi davranış bozukluklarına, başarısızlık, kişiler arası ilişki ve uyum sorunları) rastlanmaktadır (Ültanır, 1996; akt. Koç ve Polat,2006).

Üniversite yılları, öğrencilerin gelecek kariyerlerine ilişkin akademik ve mesleki hedefler belirlemelerinde, kararlar almalarında ve planlar yapmalarında önemli bir süreçtir. Üniversite öğrencilerinin etkili bir kariyer gelişimi için gerekli olan görevleri yerine getirmede kendi yeterliklerini nasıl değerlendirdikleri, seçmiş oldukları kariyerin kendilerine ne gibi sonuçlar getireceği konusunda ne derece gerçekçi ve olumlu sonuç beklentileri geliştirdikleri onların mevcut veya gelecekteki sağlık ve mental (psikolojik) iyi oluşları üzerinde etkili olabilmektedir. Dolayısıyla bu süreç onların kariyer gelişimlerini olduğu kadar psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özden, 2014). Bu durumlar öğrencilerin mental (psikolojik) iyi oluş durumlarını etkilediği gibi mutluluklarını da etkilemektedir. Mutluluk pozitif psikolojinin önemli kavramları olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeyine olan etkisini yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve algılanan akademik başarı durumuna göre incelenmesi amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanma araçları ile ilgili yapılan çalışmalar, verilerin işlenmesi ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmaya, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde aktif olarak öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden 98 (%53.8) öğrenci, antrenörlük bölümünden 65 (%35.7) öğrenci, spor yöneticiliği bölümünden 9 (%4.9) öğrenci, rekreasyon bölümünden 10 (%5.5) öğrenci toplamda 182 (%100) üniversite öğrencisi katılmıştır. Örneklemin yaş ortalaması (21,97±2,45) yıldır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yönetimi kullanılmıştır. Araştırmada Tennant ve arkadaşları (2007), tarafından geliştirilen ve Keldalı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği", Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği" ve bağımsız değişkenlerle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİOÖ): Tennant ve ark., (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMİOÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitiftir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına 16 ve üzeri yaştaki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Keldalı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0.92 olarak bulmuştur (Keldalı, 2015).

Oxford Mutluluk Ölçeği: Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği'nin (OMÖ) Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesini Doğan ve Sapmaz (2012) yapmıştır. OMÖ' nün Türkçe formunun, özgün formuyla benzer psikometrik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Tek faktörden oluşan ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde doğrulanıp doğrulanmayacağını test edilmiş ve tek faktörlü yapısının korunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk ölçeğindeki 29 maddeye verilen puanlar toplanarak mutluluk puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 29 ile 145 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükseldikçe mutluluk artmaktadır (Gülcan, 2014).

Kişisel Bilgi Formu ise literatür taraması yapılarak araştırmacı tarafından yapılmış ve konuyla ilişkilendirilecek demografik bilgileri içermektedir. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf ve algılanan akademik başarı durumu demografik bilgileri yer almaktadır.

Verilerin Toplanması: Anket uygulanmadan önce Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı ile görüşülüp gerekli izinler alındıktan sonra, katılan öğrencilere araştırmanın içeriği ve amacıyla ilgili bilgi verilerek, veriler anket yönetimiyle toplanmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dokümantasyon Merkezi, yurt dışındaki tezler için, makaleler ve bildiriler için ise yurt içi ve yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanlarından faydalanılmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 programında çözümlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlere ek olarak (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) katılımcıların mental iyi oluş ve mutluluk ölçeklerinden elde ettikleri puanlar ile demografik değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde ikili karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t testi üç ve daha fazla karşılaştırmalar için ise Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmıştır. Katılımcıların mental (psikolojik) iyi olma düzeyleri ile mutluluk

düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon testi ve mental (Psikolojik) iyi olma düzeyinin mutluluğu yordama gücünü belirlemek için ise Regresyon analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo-1 *Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımları*

		N	%
BÖLÜM	Antrenörlük	65	35,7
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	98	53,8
	Rekreasyon	10	5,5
	Spor Yöneticiliği	9	4,9
SINIF	1. Sınıf	35	19,2
	2. Sınıf	28	15,4
	3. Sınıf	60	33,0
	4. Sınıf	45	24,7
	5. Sınıf ve Üstü	14	7,7
CİNSİYET	Erkek	89	48,9
	Kadın	93	51,1
AKADEMİK BAŞARI DURUMUNU	0.51 - 1.00	3	1,6
	1.01 - 1.50	15	8,2
	1.51 - 2.00	43	23,6
	2.01 - 2.50	75	41,2
	2.51 - 3.00	36	19,8
	3.01 - 3.50	8	4,4
	3.51 - 4.00	2	1,1
	Toplam	182	100,0

Tablo-2 *Katılımcıların Mental (Psikolojik) İyi Olma ve Mutluluk Düzeyleri Ortalamaları*

	N	ORT±SS	Min.	Max.
Mental (Psikolojik) İyi Olma	182	55,31±9,79	15	70
Mutluluk	182	100,70±15,91	34	147

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeyi ortalamasının (55,31 ± 9,79) düzeyde, mutluluk düzeyi ortalamasının (100,70 ± 15,91) olduğu görülmektedir.

Tablo-3 *Katılımcıların Mental (Psikolojik) İyi Olma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Analizi*

		Mutluluk
Mental (Psikolojik) İyi Olma	r	0,643**
	p	0,000

Tablo 3'de görüldüğü üzere; yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, mental (psikolojik) iyi olma ile mutluluk arasında (r=0.643; p=0,000<0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo-4. *Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeyinin Mutluluğu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	p	F	Model (p)	R^2
Mutluluk	Sabit	42,840	8,224	0,000	127,201	0,000	0,414
	Mental İyi Olma	1,046	11,278	0,000			

Tablo 4'de görüldüğü üzere; mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluğu ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=127,201; p=0,000<0.05). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordamakta olduğu gözlenmiştir (ß=1,046).

Tablo-5 *Cinsiyete Göre Katılımcıların Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeyleri*

	GRUP	N	ORT±SS	t	p
CİNSİYET	Erkek	89	56,54±8,41	1,661	,098
	Kadın	93	54,14±10,86		

Tablo 5'de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-test yapılmış ve sonucunda mental (psikolojik) iyi olma puanları grup ortalamalarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (t=-1,661; p=0,098<0,05). Ancak erkek öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma puanları (ort=56,54), kız öğrencilerin mental (psikolojik) iyi olma puanlarından (ort=54,14) yüksek bulunmuştur.

Tablo-6 *Yaş, Bölüm, Sınıf ve Akademik Başarıya Göre Katılımcıların Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeyleri*

	GRUP	N	ORT±SS	F	p	FARK
YAŞ	18-20 yaş (1)	43	56,33±10,50	2,766	**,043***	**4 – 1**
	21-23 yaş (2)	103	55,18±8,51			**4 – 2**
	24-26 yaş (3)	28	57,29±8,77			**4 - 3**
	27 - 29 yaş ve üzeri (4)	8	44,63±17,62			
BÖLÜM	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	98	54,96±10,98	0,994	,397	-
	Antrenörlük	65	54,97±8,12			
	Spor Yöneticiliği	9	60,67±5,65			
	Rekreasyon	10	56,20±9,87			
SINIF	1. Sınıf	35	56,46±12,03	0,488	,744	-
	2. Sınıf	28	55,29±8,16			
	3. Sınıf	60	55,10±8,16			
	4. Sınıf	45	55,69±11,35			
	5. Sınıf ve üzeri	14	52,21±7,95			
AKADEMİK BAŞARI	0.51 - 1.00	3	56,33±4,93	0,649	,691	-
	1.01 - 1.50	15	56,60±9,41			
	1.51 - 2.00	43	55,63±10,06			

	2.01 - 2.50	75	55,69±8,90
	2.51 - 3.00	36	53,06±12,12
	3.01 - 3.50	8	55,25±7,63
	3.51 - 4.00	2	64,00±1,41

Tablo 6'da görüldüğü üzere; Araştırmaya katılan öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma puanları ortalamalarının yaş, bölüm, sınıf ve akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla one way anova testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, mental (psikolojik) iyi olma puanları ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=2,766; p=0,043>0,05). Mental (psikolojik) iyi olma puanları ortalamalarıyla bölüm değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(F=0,994; p=0,397>0,05). Mental (psikolojik) iyi olma puanları ortalamalarıyla sınıf değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(F=0,488; p=0,744>0,05). Ayrıca, Mental (psikolojik) iyi olma puanları ortalamalarıyla akademik başarı değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(F=0,649; p=0,691>0,05).

Tablo-7 *Cinsiyete Göre Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri*

	GRUP	**N**	**ORT±SS**	**t**	**p**
CİNSİYET	Erkek	89	102,79±13,50	1,752	,082
	Kadın	93	98,70±17,76		

Tablo 7'de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-test yapılmış ve sonucunda mutluluk puanları grup ortalamalarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır(t=-1,752; p=0,082<0,05). Ancak erkek öğrencilerinin mutluluk puanları (ort=102,79), kız öğrencilerin mutluluk puanlarından (ort=98,70) yüksek bulunmuştur.

Tablo-8 *Yaş, Bölüm, Sınıf ve Akademik Başarıya Göre Katılımcıların Örneklemin Mutluluk Düzeyleri*

	GRUP	**N**	**ORT±SS**	**F**	**p**	**FARK**
YAŞ	18-20 yaş (1)	43	100,14±15,93	3,895*	,010*	4 - 2 4 - 3
	21-23 yaş (2)	103	100,90±15,02			
	24-26 yaş (3)	28	104,79±11,01			
	27 - 29 yaş ve üzeri (4)	8	86,75±31,20			
BÖLÜM	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	98	101,38±17,09	0,533	,660	-
	Antrenörlük	65	99,42±15,46			
	Spor Yöneticiliği	9	105,33±10,51			
	Rekreasyon	10	98,20±10,00			
SINIF	1. Sınıf	35	101,00±17,90	0,880	,477	-
	2. Sınıf	28	99,39±12,00			
	3. Sınıf	60	103,53±15,14			
	4. Sınıf	45	98,04±18,63			
	5. Sınıf ve üzeri	14	98,93±10,17			

AKADEMİK BAŞARI	0.51 - 1.00	3	95,00±10,39	0,198	,977	-
	1.01 - 1.50	15	100,73±14,86			
	1.51 - 2.00	43	101,95±17,05			
	2.01 - 2.50	75	99,96±14,80			
	2.51 - 3.00	36	100,36±19,75			
	3.01 - 3.50	8	103,25±4,23			
	3.51 - 4.00	2	105,50±2,12			

*p<0,05

Tablo 8'de görüldüğü üzere; Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının yaş, bölüm, sınıf ve akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, mutluluk puanları ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=3,895,; p=0,010<0,05). Mutluluk puanları ortalamalarıyla bölüm değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=0,533; p=0,660>0,05). Mutluluk puanları ortalamalarıyla sınıf değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=0,880; p=0,477>0,05). Ayrıca, mutluluk puanları ortalamalarıyla akademik başarı değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=0,198; p=0,977>0,05).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri için mental (psikolojik) iyi olma düzeyinin mutluluk düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar mental (psikolojik) iyi olma ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeyinin, mutluluk düzeyini yordama oranının saptamak adına gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (p=0,000<0,05). Sonuç olarak mental (psikolojik) iyi olma mutluluğu olumlu etkilemektedir denilebilir.

Çalışmanın diğer bulgularına bakıldığında, öğrencilerin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin yüksek çıkması sporun içinde olduklarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Sporun mental (psikolojik) iyilik hali üzerinde olumlu etkisinin olması şaşırtıcı değildir. Sporun, fiziksel ve ruhsal hastalıkları önleyici, sağlığı ve mental (psikolojik) iyilik halini güçlendirici bir etkiye sahip olduğu birçok araştırmacı tarafından kabul edilmektedir. Cramer, Nieman ve Lee (1991) fiziksel egzersizin psikolojik iyilik hali üzerindeki anlamlı etkisini gözlemlemişlerdir. Szabo (2003)'da egzersizin psikolojik sıkıntı ve iyi oluş üzerindeki pozitif etkisine dikkati çekmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (t=-1,661; p=0,098<0,05). Ancak erkek öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma puanları (ort=56,54), kız öğrencilerin mental (psikolojik) iyi olma puanlarından (ort=54,14) yüksek bulunmuştur. Haring ve ark. (1984), erkeklerin

kadınlara göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyinde olduğunu belirtirken, Lee, Seccombe ve Shehan (1991) ve Eşigül (2013)' ün çalışmaları farklı sonuçlar göstermektedir..

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma puan ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=2,766; p=0,043>0,05). Sandıkçı (2014)' nın yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının yaş değişkenine göre grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu sonuç çalışmamızın aksine bir sonuç içermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (t=-1,752; p=0,082<0,05). Ancak erkek öğrencilerinin mutluluk puanları (ort=102,79), kız öğrencilerin mutluluk puanlarından (ort=98,70) yüksek bulunmuştur. Tingaz ve Hazar (2014) yaptıkları çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Ancak, cinsiyete göre kızların mutluluk ortalamaları (115,46±17,2), erkek öğrencilerden (113,18±17,2) daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puan ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=3,895,; p=0,010<0,05). Bu farklılık 27 - 29 yaş ve üzeri ile 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında oluşmaktadır. Tingaz ve Hazar (2014) yaptıkları çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin mutlulukları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuç çalışmamızın aksine bir sonuç içermektedir. Şentürk (2011) ise çalışmasında 18-24 yaş aralığındaki bireylerin daha mutlu olduğu sonucuna varmıştır.

5. SONUÇ

Sonuç olarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde mental (psikolojik) iyi olma ile mutluluk arasında anlamlı pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu bağlamda menatl (psikolojik) iyi olma durumunun mutluluğu ne derece yordadığını saptamak adına gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda ise, mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluk düzeyini anlamlı şekilde pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yani mental (psikolojik) iyi olma mutluluğu olumlu etkilemektedir denilebilir.

6. SINIRLIKLAR ve ÖNERİLER

Araştırma her ne kadar mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluğu olumlu şekilde etkilediğini gösterse de çeşitli sınırlıklar içermektedir. Bu sınırlıklardan birisi örneklem sayısı ve sadece bir üniversiteye mensup öğrencileri içermekte olmasıdır. Çalışma neticesinde gelecekteki çalışmalar adına şu önermeler yapılmaktadır:

- Farklı üniversitelerde ve bölümlerde öğrenim gören daha geniş bir öğrenci örneklemi ile tekrar yapılması sonuçların genellenebilme olasılığını arttırabilir.

- Üniversite dışında farklı türden eğitim düzey ve kurumlarında bu türden bir çalışma yapılması, alana farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir.
- Mental (psikolojik) iyi olma bireylerin sportif ve eğitim süreçleri içinde nasıl bir değişim gösterdiğini görebilmek için, boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluğa olan etkisinin deneysel çalışmalarla araştırılabilir.

Sonuç olarak araştırma neticesinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik somut bulgular ortaya konulduğu söylenebilir.

7. KAYNAKÇA

Atay B. (2012). *Happiness in East Europe in Comparison with Turkey*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydemir R.E. (2008). *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi,* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Bal PN, Gülcan A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Asian Journal of Instruction, 2(1(Özel).

Cramer SR, Nieman DC, Lee JW. (1991). *The Effects of Moderate Exercise Training on Psychological Well-Being and Mood State in Women,* Journal of Psychosomatic Research, 35(4): 437-449.

Diener ED. (1984). *Subjective Well-Being*, Psychological Bulletin, 95: 542-575

Eşigül E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Gülcan A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Habibzadeh S, Allahvirdiyani K. (2011). *Effects of Economic and Non Economic Factors on Happiness on Primary School Teachers and Urmia University Professors*, Procedia Social and Behavioral Sciences, 30: 2050-2051.

Haring MJ, Stock WA, Okun MA. (1984). *A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being,* Human Relations, 37(8): 645-657.

Keldalı G. (2015). *Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması,* The Journal of Happiness & Well-Being, 2015, 3(1): 103-115.

Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). *Optimizing Well-Being: The Emiprical Encounter of Two Traditions,* Journal of Personality & Social Psychology, 82(6): 1007-1023.

Koç M, Polat Ü. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı,* Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 3(2): 1-22.

Lee GR, Seccombe K, Shehan CL. (1991). *Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data,* Journal of Marriage and the Family, 839-844.

Özden K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi,* Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Ryan RM, Deci EL. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being*, Annual Review of Psychology, 52: 141–166.

Ryff CD, Keyes CLM. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, Journal of Personality and Social Psychology, 69(4): 719-727.

Sandıkçı M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Szabo A. (2003). *The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety*, Journal of Leisure Research, 35(2): 152.

Şentürk E. (2011). *Mutluluk Düzeyinin Sosyo-Demografik Özelliklerle Lojistik Regrasyon Analizi Aracılığıyla İncelenmesi ve Türkiye İçin Bir Uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tingaz EO, Hazar M. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması*, International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue on the Proceedings of the 3rd ISCS Conference SI(1): 745-756.

Makale Geliş (Submitted) : 26.02.2017
Düzeltme (Revised) : 05.04.2017
Makale Kabul (Accepted) :
Yazışma Adresi (Corresponding Address): Ozan YILMAZ (ozanyilmaz57@gmail.com)